女子大学生における「ひとりでいられる能力」に関する研究

A study on “the capacity to be alone” on the female college students

川島　優花
跡見学園女子大学大学院
人文科学研究科臨床心理学専攻
Yuka Kawashima
Division of Clinical Psychology,
Graduate School of Humanities,
Atomi University

要　約

本研究では，女子大学生を対象とした質問紙調査を行い，対人依存傾向および対人恐怖心性が，ひとりでいられる能力，および大学で一人でいることへの抵抗感を介して，大学生活適応感に及ぼす影響について検討した。また，「なぜ大学で一人でいることへの抵抗があるのか」に関する自由回答項目について内容分析を行い，質的な分析を行った。

共分散構造分析の結果，対人依存傾向の高さはひとりでいられる能力の低さを介して大学で一人でいることへの抵抗感を高め，大学生活適応感を低くしている可能性が示唆された。その一方で，対人恐怖心性の高さは，大学でひとりでいることへの抵抗感には有意な影響を示さなかったが，ひとりでいられる能力の低さを介して大学生活適応感にネガティブな影響を与えていることが示唆された。大学で一人でいることへの抵抗感は大学生活適応感と相関関係にあるものの，大学生活適応感には独立の影響をおよぼしていないことが示唆された。

自由回答項目に関する内容分析の結果，大学で一人でいることに抵抗がある理由として，「さびしい」「不安がある」「一緒に居たい」「つまらない」「周囲を気にする」「ひとりに抵抗感」「孤独感・虚無感」の７つのカテゴリーを生成した。

【Key Words】ひとりでいられる能力，対人依存傾向，対人恐怖心性，大学生活適応感

Ⅰ　問題と目的

近年，大学生をはじめとする若い世代に「ぼっち」という言葉が使われるようになっている。ひとりでご飯を食べることを「ぼっち飯」と呼び，「ぼっち飯」をする姿を人に見られたくないとトイレの個室で食事をとる「便所めし」などもメディアで伝えられ，話題になった(朝日新聞，2014)。大学生活でのひとりでいられなさには，「ひとりでいられる能力」が関わっているという報告がある(柳川・西村，2017)。青年の多くは「ひとりでいること」を否定的に捉えがちである(海野・三浦，2006)。Winnicott(1958)は，ひとりでいることを肯定的に捉え，「ひとりでいられる能力

(the capacity to be alone)」(以下 CBA)と名付けた。今泉・西谷(2012)は，「ひとりでいられる能力」は，自分の周りに誰もいない状況を避けるためだけに，親しくもない友人と無理して接するくらいならば，むしろ，本当に親しい友人がいなければ，自分の周りに誰もいなくても構わないとする強い生き方と関連があると述べている。また，野本(2000)は，「ひとりでいられる能力」を情緒的な発達が続く限り完成することなく発達し続ける能力であると述べている。

近年の青年は，必要以上に親密な友人関係を築かないが，仲間はずれにされることを恐れるがゆえに「群れ傾向」が見られる(今泉・西谷，2012)。つまり現代の青年は，自分の周りに誰もいない状況よりも，親しくない友人であっても周りに誰かがいる状況を好むと言える。また，最近の若者は大学生活に限らず，空間・物理的に「ひとりでいられない人」が多いことが指摘されている(増淵，2015)。ひとりでいるのが，怖く，友達と密にして群れていないと不安，親しい友達と一緒でないと不安などの心理的要因が背景にはある(増淵，2015)。このような常にだれかと一緒にいたいという傾向は対人依存傾向としても理解できる。個人のひとりでいられなさは，その個人の対人依存欲求が強いことから説明できるのではないかという指摘がされている(松尾・小川，2000)。和田(2017)は，情緒的依存欲求は，一人亭楽が高い者よりも低い者の方が高いこと，すなわち情緒的依存欲求が高いほど，一人でいることを楽しめないことを報告している。これを考慮すると，対人依存傾向の高さは「ひとりでいられる能力」の低さ，および「大学でひとりでいることへの抵抗感」の高さに影響を及ぼしている可能性がある。

また，青年期に発症しやすい対人関係に関わる問題の一つに対人恐怖がある(鎌倉，2012)。他者の目を気にして一人で安心して過ごせない大学生や(鎌倉，2012)，ひとりでお昼を食べているとあの子はかわいそうな子だ，友達がいない子だという風に見られるのが辛い(辻，2009)といった心理は，対人恐怖心性としてとらえることもできる。堀井(2011)は，対人恐怖心性尺度を用いて，1993年と2008年の調査において推定された大学生の対人恐怖心性の各特徴の平均値を比較した結果，大学生の対人恐怖心性は時代的に概ね増加傾向にある可能性が示唆された。こうした対人恐怖心性の時代的推移に伴う変化は，大学で一人で過ごすことに抵抗を感じる大学生の増加と関連している可能性がある。さらに，対人恐怖心性は，抑うつ傾向などの適応上の問題(堀井・小川，1997)や社会的スキルの低さ(杉山ら，2019)などとの関連が報告されており，対人恐怖心性の高さは大学生活への適応にも問題を引き起こす可能性もある。以上の先行研究の結果から，対人恐怖心性の高さは「ひとりでいられる能力」の低さ，および「大学で一人でいることへの抵抗感」の高さに影響を及ぼし，また大学生活適応感に影響を及ぼしていると考えられる。

以上より，近年注目されている「大学で一人でいることへの抵抗感」には，「ひとりでいられる能力」の低さが関連している可能性がある。また対人依存傾向および対人恐怖心性は，「ひとりでいられる能力」の低さに影響を及ぼしており，ひとりでい

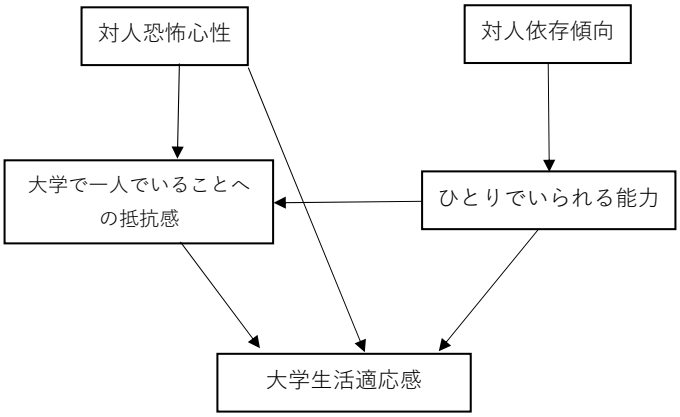

図１　共分散構造分析の仮説のパス図

られる能力の低さを介して，「大学で一人でいることへの抵抗感」の高さに影響を及ぼしている可能性がある。さらに，ひとりでいられる能力の高さは，大学生活への適応にポジティブな影響をもたらす一方で，対人依存傾向，対人恐怖心性，大学で一人でいることへの抵抗感は，大学生活への適応にネガティブな影響をもたらしている可能性がある。

しかし，対人依存傾向，対人恐怖心性が「ひとりでいられる能力」，および「大学で一人でいることへの抵抗感」に及ぼす影響についての先行研究は行われていない。また「ひとりでいられる能力」の低さや大学で一人でいることに抵抗があることは，授業や課外活動における行動の選択の幅をせばめたり，対人関係上の困難を引き起こしたりすることにより，大学生活への適応にネガティブな影響を引き起こす可能性がある。しかし大学生において「ひとりでいられる能力」や「大学で一人でいることへの抵抗感」が，大学生活への適応にどのような影響を及ぼすのかについては明らかにされていない。

よって本研究では，質問紙調査を用いて，対人依存傾向および対人恐怖心性が，ひとりでいられる能力や大学で一人でいることへの抵抗感を介して大学生活適応感に及ぼす影響について検討する。さらに「なぜ大学で一人でいることに抵抗があるのか」に関する自由回答項目について質的な分析も行う。以上を本研究の目的とし，以下の仮説モデルと検討する（図１）。

Ⅱ　方法

１．調査協力者

調査は，関東圏の私立女子大学であるＡ大学に通う女子大学生343名（平均19.20歳，SD1.34）を対象に実施した。そのうち調査項目に一部回答していない回答者を除いた338名が有効回答者となった。有効回答率は98.5％だった。

２．実施時期

調査時期は，2019年７月上旬から中旬であった。

３．質問紙構成

配布した質問紙はA4用紙４枚で構成されており，フェイスシート（年齢，学科，学年），一人でいる能力尺度（46項目），大学で一人でいることへの抵抗感（３項目），対人依存欲求尺度（20項目），対人恐怖心性尺度（30項目），大学生活適応感尺度（10項目）が印刷されたものを使用した。

１）フェイスシート

年齢，学年，学科について回答を求めた。

２）ひとりでいられる能力

ひとりでいられる能力を測定するために，野本（2000）の一人でいる能力尺度（Capacity to Be Alone Scale：CBA尺度）を用いた。一人でいることに不安を感じないでいられるかという「孤独・不安耐性」因子，一人の時間をくつろぐことができ，自ら孤独を求めて一人の問題を考える「くつろぎと孤独欲求」因子，他者との心的なつながりをもつ「つながりの感覚」因子，人間の個別性を意識し，自分なりの生き方を模索している「個別性の気づき」因子の４因子，計46項目からなる。回答形式は「よく当てはまる」から「全く当てはまらない」までの５件法である。

３）大学で一人でいることへの抵抗感

大学で一人でいることへの抵抗感を測定するために，柳川・西村（2017）の一人でいることに対する耐性を用いた。大学でひとりでいることへの抵抗感について，以下の３項目をたずねるものであった。

①「あなたは大学生活で一人で授業を受けることに抵抗がありますか？」
②「あなたは大学生活で一人で昼食をとることに抵抗がありますか？」
③「あなたは大学生活で一人で空き時間を過ごすことに抵抗がありますか？」

回答形式は「ある」から「ない」までの４件法であった。また，一人でいることに抵抗がある理由について質的に分析するために，３つの質問項目のうち１つでも「ある」「ややある」と回答したものに対し理由を自由記述してもらった。

４）対人恐怖心性

対人恐怖心性を測定するために，堀川・小川（1997）の対人恐怖心性尺度を用いた。「自分や他人が気になる」悩み，「集団に溶け込めない」悩み，「社会的場面で当惑する」悩み，「目が気になる」悩み，「自分を統制できない」悩み，「生きることに疲れている」悩みの６因子，30項目からなる。回答形式は「全然当てはまらない」から「非常に当てはまる」までの７件法である。

５）対人依存傾向

対人依存傾向を測定するために，竹澤・小玉（2004）の対人依存欲求尺度を用いた。この尺度は大学生の対人依存欲求を測定するものである。「情緒的依存欲求」因子，「道具的依存欲求」因子の２因子，20項目からなる。回答形式は「いつもそう思う」から「全くそう思わない」の４件法である。

６）大学生活適応感

大学生活適応感を測定するために，大野（1984）の大学生活充実感尺度を用いた。これは大学生活に関する充実感を測定する尺度であり，「自分は，充実した大学生活を送っている」，「毎日，変化のない単調な大学生活でつまらない」などの計10項目からなる。回答形式は「よく当てはまる」から「全く当てはまらない」の５件法である。

4．調査手続き

A 大学の教授 3 名に対し事前に調査協力を依頼し，授業時間内にて，一斉に質問紙調査を実施した。配布した質問紙は，授業終了後に回収を行った。実施の際には，回答は任意であること，回答の内容は研究以外の目的で使用しないこと，調査は匿名で行うことを口頭で説明をした。質問紙にも同様の文書を添付した。研究に同意した調査対象者は，質問紙に記入後，無記名で提出した。本研究では，回答をもって同意とみなした。

5．分析方法

IBM SPSS Statistics25と IBM SPSS Amos を使用した。第一にひとりでいられる能力，対人依存傾向，対人恐怖心性，大学でひとりでいることへの抵抗感，大学生活適応感の関係を検討するために相関分析を行った。第二に，先行研究をもとに作成した仮説モデルについて，共分散構造分析を行い検討した。第三に，「なぜ大学でひとりでいることに抵抗があるのか」に関する自由回答項目を用いて，「大学でひとりでいることへの抵抗感」について質的分析を行った。

6．倫理的配慮

本研究は，跡見学園女子大学研究倫理審査委員会にて承認を得た(受付番号19-007)。

Ⅲ　結果

1．対象者の特徴

本研究の対象者は，338名で平均19.2歳(SD1.3)であった。表 1 に各尺度の平均値，標準偏差，最小値，最大値を示した。

表 1　各尺度の平均値，標準偏差，最小値，最大値

	平均	標準偏差	最小値	最大値
ひとりでいられる能力	166.9	23.1	94	225
孤独不安耐性	46.6	11.5	15	70
くつろぎと孤独欲求	51.3	9.2	14	65
つながり感覚	41.6	8.7	16	60
個別性の気づき	27.4	4.3	7	35
対人依存傾向	57.3	10.4	20	80
情緒的依存	26.6	6.1	10	40
道具的依存	30.7	5.2	10	40
対人恐怖心性	123.2	38.9	31	210
自分や他人が気になる	21.6	7.4	5	35
集団に溶け込めない	20.4	7.7	5	35
社会的場面で当惑	21.5	8.3	5	35
目が気になる	19.1	8.2	5	35
自分を統制できない	20.6	7.3	5	35
生きることに疲れる	19.9	7.4	5	35
大学で一人でいることへの抵抗感	4.4	2.1	3	12
大学生活適応感	31.4	8.0	11	50

２．尺度間の相関分析

CBA 尺度，対人依存欲求尺度，対人恐怖心性尺度，大学で一人でいることへの抵抗感，大学生活適応感尺度の関係を検討するために，相関分析を行った（表２）。

その結果，CBA 尺度と対人恐怖心性尺度の間には，中程度の負の相関が認められ，対人恐怖心性が高いほどひとりでいられる能力が低いことがわかった（$r=-.48$, $p<.01$）。CBA 尺度と対人依存欲求尺度の間（$r=-.32$, $p<.01$），CBA 尺度と大学で一人でいることへの抵抗感との間（$r=-.39$, $p<.01$）には弱い負の相関が認められ，対人依存傾向が高いほどひとりでいられる能力が低いこと，ひとりでいられる能力が高いほど大学で一人でいることへの抵抗感は低くなることが示された。CBA 尺度と大学生活適応感尺度の間には，中程度の正の相関が認められ，ひとりでいられる能力が高いほど，大学生活適応感が高いことがわかった（$r=.47$, $p<.01$）。

対人恐怖心性尺度と大学生活適応感尺度の間には，中程度の負の相関が認められ，対人恐怖心性が高いほど大学生活適応感が低いことが示された（$r=-.53$, $p<.01$）。また，対人依存欲求尺度と対人恐怖心性尺度の間（$r=.22$, $p<.01$），対人依存欲求尺度と大学で一人でいることへの抵抗感との間（$r=.34$, $p<.01$）には，弱い正の相関が認められ，対人恐怖心性が高いほど対人依存傾向が高いこと，対人依存傾向が高いほど大学で一人でいることへの抵抗感が高いことが示された。

次に，CBA 尺度の下位尺度４因子，対人依存欲求尺度の２因子，対人恐怖心性尺度の６因子，大学生活適応感尺度，一人でいることに対する耐性尺度間で相関分析を行った（表３）。

その結果，対人依存欲求尺度では，「情緒的依存」と CBA 尺度の「孤独不安耐性」との間に中程度の負の相関が見られた（$r=-.59$, $p<.01$）。「情緒的依存」が高いと「孤独不安耐性」が低くなることがわかった。また，「道具的依存」と CBA 尺度の「孤独不安耐性」との間に弱い負の相関が見られた（$r=-.39$, $p<.01$）。「道具的依存」が高いと「孤独不安耐性」が低くなることもわかった。CBA 尺度の「くつろぎと孤独欲求」においては，「情緒的依存」との間に弱い負の相関が見られた。「情緒的依存」が高いと「くつろぎと孤独欲求」が低くなることがわかった（$r=-.33$, $p<.01$）。大学

表２　対人依存欲求尺度，対人恐怖心性尺度，CBA 尺度，大学で一人でいることへの抵抗感，大学生活適応感尺度の相関係数

	対人依存傾向	対人恐怖心性	CBA	大学で一人でいることへの抵抗感	大学生活適応感
対人依存傾向					
対人恐怖心性	.22**				
CBA	-.32**	-.48**			
大学で一人でいることへの抵抗	.34**	.13*	-.39**		
大学生活適応感	-.09	-.53**	.47**	-.06	

**$p<.01$, *$p<.05$

表 3　下位尺度間の相関係数

		CBA 尺度					大学で一人でいることへの抵抗感	大学生活適応感
		孤独不安耐性	くつろぎと孤独欲求	つながりの感覚	個別性	CBA 尺度合計		
対人依存傾向	情緒的依存	−.59**	−.33**	.17**	−.09	−.38**	.38**	−.07
	道具的依存	−.39**	−.02	.09	−.11*	−.18**	.21**	−.09
対人恐怖心性	自分や他人が気になる	−.58**	.01	−.41**	−.21**	−.47**	.20**	−.45**
	集団に溶け込めない	−.28**	.17**	−.51**	−.23**	−.30**	.08	−.48**
	社会的場面で当惑	−.38**	.02	−.35**	−.24**	−.36**	.13*	−.33**	
	目が気になる	−.32**	.05	−.45**	−.28**	−.36**	.08	−.39**
	自分を統制できない	−.46**	−.05	−.37**	−.36**	−.45**	.19**	−.45**
	生きることに疲れる	−.45**	.08	−.56**	−.32**	−.46**	.06	−.61**

**$p < .01$, *$p < .05$

で一人でいることへの抵抗感と「情緒的依存」との間（$r = .38$，$p < .01$），また，「道具的依存」との間（$r = .22$，$p < .01$）に弱い正の相関が見られた。「情緒的依存」「道具的依存」が高いと大学で一人でいることへの抵抗感が高くなることがわかった。

対人恐怖心性尺度では，CBA 尺度の「孤独不安耐性」において，「自分や他人が気になる」（$r = -.58$，$p < .01$），「自分を統制できない」（$r = -.46$，$p < .01$），「生きることに疲れる」（$r = -.45$，$p < .01$）との間に中程度の負の相関が見られた。「自分や他人が気になる」「自分を統制できない」「生きることに疲れる」が高いと「孤独不安耐性」が低くなることがわかった。また，「集団に溶け込めない」（$r = -.28$，$p < .01$），「社会的場面で当惑」（$r = -.38$，$p < .01$），「目が気になる」（$r = -.32$，$p < .01$）との間に弱い負の相関が見られた。「集団に溶け込めない」「社会的場面で当惑」「目が気になる」が高いと「孤独不安耐性」が低くなることがわかった。CBA 尺度の「つながりの感覚」において，「自分や他人が気になる」（$r = -.41$，$p < .01$），「集団に溶け込めない」（$r = -.51$，$p < .01$），「目が気になる」（$r = -.45$，$p < .01$），「生きることに疲れる」（$r = -.56$，$p < .01$）との間に中程度の負の相関が見られた。「自分や他人が気になる」「集団に溶け込めない」「目が気になる」「生きることに疲れる」が高くなると「つながりの感覚」が低くなることがわかった。また，「社会的場面で当惑」（$r = -.35$，$p < .01$），「自分を統制できない」（$r = -.37$，$p < .01$）との間に弱い負の相関が見られ，「社会的場面で当惑」「自分を統制できない」が高くなると「つながりの感覚」が低くなることがわかった。CBA 尺度の「個別性に対する気づき」においては，「自分や他人が気になる」（$r = -.21$，$p < .01$），「集団に溶け込めない」（$r = -.23$，$p < .01$），「社会的場面で当惑」（$r = -.24$，$p < .01$），「目が気になる」（$r = -.28$，$p < .01$），「自分を統制できない」（$r = -.36$，$p < .01$），「生きることに疲れる」（$r = -.32$，$p < .01$）との間に弱い負の相関が見られた。「自分や他人が気になる」「集団に溶け込めない」「社会的場面で当惑」「目が気になる」「自分を統制できない」「生きることに疲れる」が高いと「個別性に対す

る気づき」が低くなることがわかった。

大学生活適応感においては，「自分や他人が気になる」($r=-.45$，$p<.01$)，「集団に溶け込めない」($r=-.48$，$p<.01$)，「自分を統制できない」($r=-.45$，$p<.01$)，「生きることに疲れる」($r=-.61$，$p<.01$)との間に中程度の負の相関が見られた。「自分や他人が気になる」「集団に溶け込めない」「自分を統制できない」「生きることに疲れる」が高い人は大学生活適応感が低いことがわかった。また，「社会的場面で当惑」($r=-.33$，$p<.01$)，「目が気になる」($r=-.39$，$p<.01$)との間に弱い負の相関が見られ，「社会的場面で当惑」「目が気になる」が高い人は大学生活適応感が低いことがわかった。

３．対人恐怖心性，対人依存傾向，ひとりでいられる能力，大学で一人でいることへの抵抗感，大学生活適応感の関連についての共分散構造分析

対人恐怖心性，対人依存傾向，ひとりでいられる能力，大学で一人でいることへの抵抗感，大学生活適応感がどのように関連しているのかを検討するために仮説モデルに基づいて共分散構造分析を行った。その結果，モデルの適合度指標は，$\chi^2=93.80$，$df=3$ ($p<.001$)，GFI＝.91，AGFI＝.55，CFI＝.74，RMSEA＝.30，AIC＝117.80であり，当初の仮説モデルはデータのあてはまりがよくないことが示された(図２)。図には，標準化係数の数値を示す。

次に，本研究で得られたデータを用いてよりあてはまりがよいモデルを探索的に検討するために，モデルの修正を試みた。相関分析の結果から，対人恐怖心性と対人依存傾向との間に，また対人恐怖心性とひとりでいられる能力の間に有意な関連があることが示された。そのため，当初のモデルに，対人恐怖心性から対人依存傾向へのパス，および対人恐怖心性からひとりでいられる能力へのパスを加えた修正モデルを作成した。修正後のモデルで再度共分散構造分析を行った結果，適合度指標は，それぞれ$\chi^2=2.76$，$df=1$，($p<.1$)，GFI＝.977，AGFI＝.951，CFI＝.995，RMSEA＝.07，

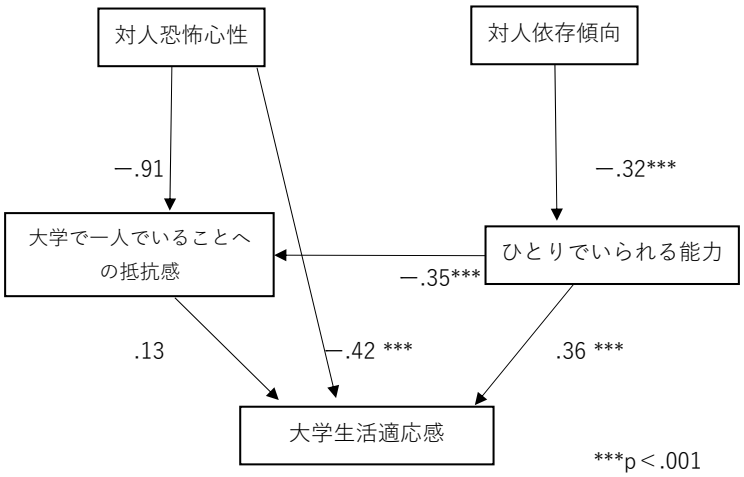

図２　共分散構造分析の結果①

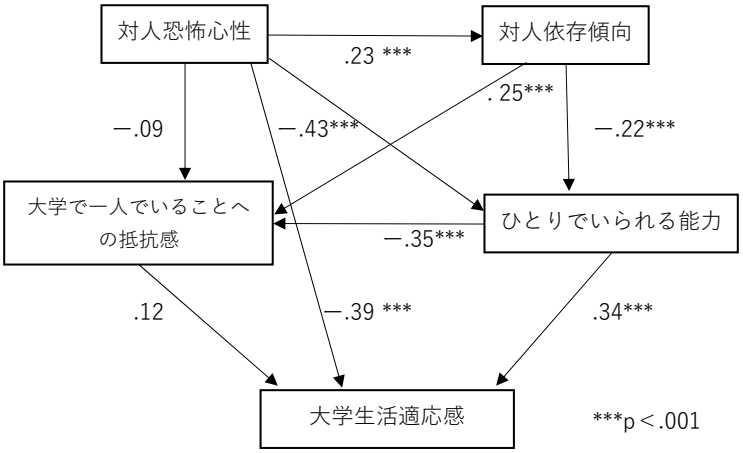

図３　共分散構造分析の結果②

AIC＝30.76であり，修正前のモデルよりもあてはまりがよいモデルであることが示された。RMSEA は0.05であることが望ましいとされ，0.10以上であるときにモデルの当てはまりは悪いとされる（小塩，2004）。修正後のモデルの RMSEA は0.07であり，高いとはいえないが，概ね許容される水準の適合度を示すモデルと判断できる（図３）。

結果をまとめると，①対人依存傾向は，ひとりでいられる能力（β＝−.22）に負の影響を与え，大学での一人でいることへの抵抗感（β＝.25）に正の影響を与えていた。②対人恐怖心性は，対人依存傾向（β＝.23）に正の影響を与え，ひとりでいられる能力（β＝−.43），大学生活適応感（β＝−.39）に負の影響を与えていた。③ひとりでいられる能力は，大学生活適応感（β＝.34）に正の影響を与え，大学で一人でいることへの抵抗感（β＝−.35）に負の影響を与えていた。

４．大学で一人でいることに抵抗がある理由についての内容分析

「大学で一人でいることに抵抗がある理由」についての自由記述で得られた回答について内容分析を行った。質問紙内の自由記述内容について，意味内容を損なわないよう要約し，サブカテゴリー化した。その後，意味内容が類似するものを集約し，カテゴリー化した。一人の回答が複数のカテゴリーに分類されることもあった。分析過程において，意味内容の分類が適切であるかを確かめ，心理学部の大学教授１名と３名の大学院生にチェックを依頼し信頼性を高めた。大学で一人でいることに抵抗がある理由についての自由記述から，82の回答例，29のサブカテゴリー，７つのカテゴリーに集約された。最終的に得られたカテゴリー名と各カテゴリーに分類されるサブカテゴリー，回答例を示す（表４）。

その結果，「さびしい」「不安がある」「一緒に居たい」「つまらない」「周囲を気にする」「ひとりに抵抗感」「孤独感・虚無感」の７つのカテゴリーを生成した。ひとりで

表４　大学で一人でいることに抵抗がある理由についてのカテゴリー分類の結果

カテゴリー名	サブカテゴリー	回答例
さびしい	さみしい	さみしく感じる，一人での食事はさみしいから
	心細い	心細いから
不安がある	不安	不安だから
	授業が不安	一人でいると授業の分からないことや人と共有したいことが話しずらくなるから
		授業を１人で受けて分からないところができると不安，休んでいた時に授業内容が不安
		授業：グループワークがあった時に不安が少しある
一緒に居たい	話ながら食べると楽しい	話しながら食べた方が楽しいから
	誰かと食べたい	お昼は誰かと食べたいから，お昼はみんなで楽しく食べたいから
	授業中に相談相手がほしい	授業中は相談したりしたいから
	話し相手が欲しい	話す相手が欲しいから
つまらない	つまらない	つまらないから，時間をつぶす方法が携帯しかなくつまらない
	ひとりだとやることがない	空き時間は１人だと暇
周囲を気にする	周りを気にしてしまう	私は少し周りを気にしてしまうことがあるから，周りが気になる
		周りが友達と話している中で取るため自分が一人であると意識してしまいやすい
	周りの目が気になる	周りからの目が少し気になる，周りの目を気にしてしまう，人の目が気になる
		空き教室などに１人でいる時は周りの目が気になるので１人で食べづらい
	誰かにみられているのではと思う	一人で過ごすことによって誰かに見られて言われるのではないかと思ってしまうから
	一人と思われることへの抵抗	周囲の人にひとりだと思われるのに少し抵抗があるため
	ひとりでいることに抵抗がある	教室などやはり周りに友達といる，自分だけひとりでいるという場であると抵抗がある
	はずかしい	はずかしい
	友達がいないと思われる	友達がいないと思われる，周りに友達がいないと思われるかもしれないから
		ずっと一人で友達がいない子 (魅力がない子) と周りに思われそうだから
	ぼっちに見られたくない	ぼっちに見られるのがイヤ，ぼっちだと思われるのが嫌
	周りの視線を気にしてしまう	他人の視線が気になる場所 (広い教室など) では居づらい
	浮いている気がする	周りが友達と食べている中，１人で食べていると浮いている気がするから
	みじめ	みじめ
	一人でいると落ち着かない	周りがガヤガヤしてるところに１人でいると落ち着かない
ひとりに抵抗感	ひとりが苦手	あまり一人でいることが得意ではない
	一人で食べることに抵抗感	お昼ごはんをいつも複数人で食べているため少し抵抗感を感じる
	一人で授業を受けることに抵抗感	友人と一緒の授業が多くなったせいか今では１人で受けることに抵抗ができた
	一人で過ごしたことがない	まだ友人がいない昼食を過ごしたことがないため
	一人がイヤ	１人がイヤだから
孤独感・虚無感	虚無感・むなしさ	虚無を感じる，むなしくなる
	孤独感を感じる	大勢いる中で１人だと何となく孤独感を感じる
		孤独を感じる瞬間があるから

過ごすことに対し，寂しさや不安，孤独感・虚無感などのネガティブな感情を抱くこと，一緒にいると楽しい等のポジティブな感情を抱くこと，周囲から自分がどのように思われているのかを気にする，ひとりでいること自体に抵抗を感じる，ひとりでいることにつまらなさを感じる等のカテゴリーを生成することができた。

Ⅳ　考察

１．ひとりでいられる能力，対人依存傾向，対人恐怖心性，大学で一人でいることへの抵抗感，大学生活適応感の関係について

CBA 尺度，対人依存欲求尺度，対人恐怖心性尺度，大学で一人でいることへの抵抗感，大学生活適応感尺度の関係を検討するために，相関分析を行った。その結果，対人依存傾向の高さは，特にひとりでいられる能力の下位尺度である「孤独不安耐性」の低さと関連することが示された。「孤独不安耐性」とはひとりでいても不安に脅かされずにくつろげる力であり，CBA のなかでも低次CBAとして位置づけられる。対人依存傾向の高さは，ひとりでいると不安に脅かされる傾向があると推察される。

対人恐怖心性の高さは，ひとりでいられる能力の「孤独不安耐性」「つながり感覚」「個別性に対する気づき」の低さと関連することが示された。対人恐怖心性の高さは，ひとりでいると不安に脅かされる傾向，人とつながっている感覚を得られにくい傾向，そして個別性を意識しにくく自分なりの生き方を模索することが苦手である傾向と関連することが示唆された。海野・三浦(2010)の調査において，対人恐怖心性の高い人は，ひとりで過ごすことを「孤独・不安」とネガティブに捉える傾向があることが報告されており，本研究の結果はこれと一致するものであるといえる。

また，対人恐怖心性の高さは，大学生活への適応感の低さと関連しており，特に「自分や他人が気になる」，「集団に溶け込めない」，「自分を統制できない」の３下位尺度は大学生活適応感の低さと比較的高い相関を示した。堀井(2006)の報告では，対人恐怖心性が高い大学生ほど，日常的に感じる恐怖感や不安を抱く傾向が強いことが示唆されている。大学生にとって対人恐怖心性の高さは，集団生活および大学生活に適応していく上で非常に大きな影響を与えていると考えられる。

２．対人恐怖心性，対人依存傾向，ひとりでいられる能力，大学で一人でいることへの抵抗感，大学生活適応感の関連について

対人恐怖心性，対人依存傾向，ひとりでいられる能力，大学で一人でいることへの抵抗感，大学生活適応感の関連について検討するために共分散構造分析を用いて仮説モデルの検討を行った。その結果，対人依存傾向はひとりでいられる能力の低さを介して，大学で一人でいることへの抵抗感の高さに影響を与えていた。同時に，対人依存傾向は大学で一人でいることへの抵抗感に直接，正の影響を与えていた。そのため「対人依存傾向はひとりでいられる能力に影響を与え，これを介して大学で一人でいることへの抵抗感に影響を与えている」という仮説１は支持された。また，対人依存傾向は，大学で一人でいることへの抵抗感に直接影響を与えており，仮説では予想していなかった結果が得られた。

対人恐怖心性はひとりでいられる能力に影響を与え，これを介して大学生活適応感に影響を与えており，また直接，大学生活適応感に影響を与えていた。対人恐怖心性の高さもひとりでいられる能力の低さに影響を与えており，これを介して大学生活適応感にもネガティブな影響を与えている可能性が考えられた。また，対人恐怖心性が高いほど，大学生活適応感にネガティブな影響を与えていることが示唆された。対人恐怖心性は，大学生活適応感に直接影響を与える結果となったため，「対人恐怖心性は，大学生活適応感に直接影響を与えている」という仮説３は支持された。

しかし，対人恐怖心性は大学で一人でいることへの抵抗感には影響を与えていなかった。そのため，「大学で一人でいることへの抵抗感には，ひとりでいられる能力に加え，対人恐怖心性が影響を与えている」という仮説２は一部支持される結果となった。対人恐怖心性は，対人場面で強い不安・緊張が生じ，人から変に思われることを恐れて対人関係を回避する傾向を持っているとされる（永井，1994）。対人恐怖心性の高い人は，人と関わることが怖く，他者を意識しすぎてしまう傾向があるために対人関係を築くことが得意ではなく，そのため一人で過ごすことを選択している可能性が考えられる。一人で過ごすことに対し慣れがあるため，大学においても一人で過ごすことに抵抗がないのではないかと考えられる。

ひとりでいられる能力は，大学で一人でいることへの抵抗感と大学生活適応感にポジティブな影響を与えていた。ひとりでいられる能力の高さは，大学生活で一人で過ごすことへの抵抗感の低さ，大学生活における適応感に影響しており，大学生活に適応する上で，ひとりでいられる能力の高さは重要であることが示唆された。

しかし，大学で一人でいることへの抵抗感の大きさは，大学生活への適応に影響を与えてはいないという結果となった。そのため，「ひとりでいられる能力は大学生活への適応にポジティブな影響を与え，大学でひとりでいることへの抵抗感の大きさは，大学生活への適応にネガティブな影響を与える」という仮説４は一部認められる結果となった。大学で一人でいることに抵抗がある場合，大学生活への適応にマイナスな影響を与えるだろうと考えていたが，大学で一人で過ごすことに抵抗があったとしても，必ずしも大学生活の適応感が低いとはいえないことが示唆された。

３．大学で一人でいることに抵抗がある理由についての内容分析

大学で一人でいることに抵抗がある理由についての自由記述で得られた回答について内容分析を行った結果，「さびしい」「不安がある」「一緒に居たい」「つまらない」「周囲を気にする」「ひとりに抵抗感」「孤独感・虚無感」の７つのカテゴリーを生成することができた。まず，大学で一人でいることに抵抗がある理由として，一人でいることに寂しさや不安，孤独感・虚無感などのネガティブな感情を抱くことが考えられる。海野（2007）の調査でも，大学生が「ひとりの時間」をどう捉えるかについて，孤独・さびしいといった否定的イメージを持っていることを明らかにしている。本研究の結果はこれと一致するものであるとい

える。また，一人でいることに対し孤独感や虚無感を感じる人の存在も認められた。落合(1982)は，自分がひとりだと感じることを孤独感と定義しており，自分の内面に目が向き始めた中学生頃からは，周りに人がいるからこそ孤独感を感じるようになると言及している。大学のような大勢の人がいる場所で一人でいることにより，孤独を感じている者がいることが考えられる。また，周囲から自分がどのように思われているのかを気にする，誰かと一緒に過ごしたい，誰かと一緒に食事をとる方が楽しいというような対人関係が影響していることも示唆された。大学生は，周囲の目に対する敏感さがあることが指摘されているが(辻，2009)，本研究においても，周囲の目に敏感な大学生の存在が多数いることが明らかとなった。また，堀尾・喜多(2017)の調査によると，「大勢で食事をすると楽しい」という項目に対し「あてはまる」「ややあてはまる」と答えたものは81％であった。本研究からも大勢で食事をすることに対し楽しさを感じている人の存在がいることが明らかとなった。一人でいることに抵抗を感じる，一人でいることにつまらなさを感じるという「ひとりでいる」という行為自体にネガティブな印象を持っている人の存在も示唆された。青年は「ひとりでいること」を否定的に捉えがちであることが指摘されており(海野・三浦，2006)，ひとりでいることに対し抵抗があるのではないかと考えられる。

Ⅴ　本研究の限界と今後の課題

本研究では，「ひとりでいること」に着目し調査を行った。今後の課題として，「ひとりでいること」についてより詳細に調査が行えるように調査方法等を検討することが挙げられる。また，本研究では女子大学生のみを対象として調査を行ったが，今後は，男性を含めてひとりでいられる能力等についての調査，および男女間での比較・検討することなどが挙げられる。

〈付記〉

本論文の執筆にあたり，多くの助言やご指導を頂きました跡見学園女子大学の酒井佳永教授，およびゼミの皆様に深くお礼申し上げます。また，調査実施にあたり，A女子大学の学生の皆様にアンケートの回答にご協力頂きました。心から皆様にお礼申し上げます。

文献

朝日新聞．2014年６月29日．「ぼっち学生考：上)自称「ぼっち」の予防線」．

遠藤伸太郎・大石和男(2015)．大学生における抑うつ傾向の効果的な低減に向けた検討―友人のサポートと生きがい感の観点から―．パーソナリティ研究，24(2)，102-111.

堀井俊章(2002)．青年期における対人不安意識の発達的変化(続報)．山形大学紀要(教育科学)，13(1)，79-94.

堀井俊章・小川捷之(1997)．対人恐怖心性尺度の作成．上智大学心理学年報20，55-65.

堀井俊章・小川捷之(1997)．青年期における対人不安意識の発達的変化．心理臨床学研究，14(4)，448–455.

堀井俊章(2006)．対人恐怖心性尺度Ⅱの開発―対人関係におけるおびえの心性

を測定する試み．学生相談研究，26(3)，221-232.
堀井俊章(2011)．大学生における対人恐怖心性の時代的推移．横浜国立大学教育人間科学部紀要１，教育科学，13，149-156.
堀尾強・喜多一貴(2017)．大学生の孤食と孤独感の関係．研究紀要(18)，47-55.
今泉美華子・西谷健次(2012)．現代大学生の「一人でいられる能力」(Capacity to Be Alone)の特性．作大論集２，201-213.
鎌倉利光(2012)．青年期における対人恐怖心性の特徴とその関連要因についての省察．愛知大学教職課程研究年報，２，89-97.
増淵裕子(2015)．ひとりでいられる能力からのさらなる青年理解と支援に向けて―吉田論文へのコメント―．青年心理学研究，27(1)，58-62.
松尾和美・小川俊樹(2000)．青年期における「ひとりでいられる能力」について―依存性との比較から―．筑波大学心理学研究，22，207-214.
松尾和美・小川俊樹(2001)．青年期における「ひとりでいられる能力」について(2)KJ 法による自由記述の分析を通して．筑波大学心理学研究，23，201-207.
村上幸史(2009)．単独行動に関する探索的研究．神戸山手大学紀要，11，175-184.
永井撤(1994)．対人恐怖の心理．サイエンス社
野本美奈子(2000)．Capacity to Be Alone の逆説性と多重性に関する研究：「一人でいる能力尺度」精緻化の試み．大阪大学教育学年報，５，125-137.
大野久(1984)．現代青年の充実感に関する一研究―現代日本青年の心情モデルについての検討―．教育心理学研究，32(2)，12-21.
小塩真司(2004)．SPSS と AMOS による心理・調査データ解析．東京図書.
落合良行(1982)．孤独感の内包的構造に関する仮説．教育心理学研究，30(3)，69-74.
産経新聞．2015年１月12日．「「もう１人でも怖くない」大学公認“ぼっち席”学食に広がる」.
杉山智風・小関俊佑・菊池勝也(2019)．対人恐怖心性に対する社会的スキルの自己評価と親和動機の影響．ストレス科学研究，1-6.
竹澤みどり・小玉正博(2004)．青年期後期における依存性の適応的観点からの検討．教育心理学研究，52(3)，310-319.
田中奈緒子・本多ハワード素子・田中裕人(2015)．少年院教官の職業観―やりがいに関する自由記述の分析から―．昭和女子大学生活心理研究所紀要，17，1-6.
辻大介(2009)．友だちがいないと見られることの不安．月刊少年育成，54(1)，26-31.
海野裕子・三浦香苗(2006)．ひとりで過ごすことに関する大学生の意識―「能動的なひとり」と「受動的なひとり」の比較―．昭和女子大学生活心理研究所紀要，12，53-62.
海野裕子(2007)．大学生は「ひとりの時間」

をどう捉えるか：自由記述の分析を中心とした検討．昭和女子大学大学院生活機構研究科紀要，16(2)，99-109
海野裕子・三浦香苗(2010)．大学生における「ひとりの時間」と孤独感・対人恐怖心性との関連．昭和女子大学生活心理研究所紀要，9，53-62.
和田実(2017)．一人でいることは孤独か？―一人亭楽と友人のつながりから検討―．応用心理学研究，43(1)，11-20.
Winnicott, D. W. (1958). The Capacity to be Alone. In: The Maturational Processes and the Facilitating Environment. London: Hogarth Press, pp29-36.（ウィニコット D. W　牛島定信(訳)(1977)．一人でいられる能力　情緒発達の精神分析理論　岩崎学術出版社　p21-31.）
柳川実有子・西村昭徳(2017)．孤独感類型から見た大学生活における一人でいられる能力の構築プロセスに関する検討．東京成徳大学臨床心理学研究，17，18-26.